

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by
 UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
 HENRY B. ENDICOTT
 Food Administrator for Massachusetts

A Whole Dinner in One Dish

The Youngsters will like it.

Father will like it.

You will like it.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NO URISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned.)	1 onion, sliced
2 cups carrots cut in pieces	3 cups milk
9 potatoes peeled and cut in small pieces.	3 tablespoons flour
¼ lb. Salt Pork	Pepper

Cut Pork in small pieces and fry the Chopped onion for five minutes. Put onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with ½ cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot.

DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups of rice.	1 tablespoon salt
2 cups of dried peas	½ teaspoon pepper
6 onions	2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.

POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat 1½ quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups of cooked hominy	2 cups of carrots
½ pound dried beef	2 tablespoons Fat
2 cups of milk	1 teaspoon salt
4 potatoes	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
Cereal, corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

«Instead of Meat» Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat, and how to make some meatless one dish meals.

“Make a little Meat Go a Long Way” (Leaflet No. 5) will help you you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 3

ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ ΜΕ ΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ
ΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΑΡΕΣΗ
ΕΙΣ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΘΑ ΑΡΕΣΗ
ΕΙΣ ΣΕ ΘΑ ΑΡΕΣΗ

Θὰ εἶνε εὐχάριστο γιὰ τὸ πουγκί σου,
Θὰ εἶνε εὐχάριστο γιὰ τὰ σώματά σας,
Θὰ κάμη εὐχαρίστησι στὸν «Μπάραμά Σάμη».

ΕΙΣ ΟΛΟΥΣ ΘΑ ΑΡΕΣΗ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ
ΟΛΟΚΑΗΡΟ ΔΕΙΠΝΟ

ΓΙΑΤΙ ;

Εἶνε φαγητό ζεστό καὶ νόστιμο — κατάλληλο καὶ γιὰ αὐτούς ποὺ ἐργάζονται καὶ γιὰ αὐτούς ποὺ παίζουν — γιὰ αὐτὸ δὰ ἀρέσῃ καὶ εἰς τὸν πατέρα καὶ εἰς τὰ παιδιά.

Εὔκολο νὰ μαγειρευθῇ καὶ νὰ σερβιρισθῇ — ἔνας λόγος γιὰ τὸν δροῦν δὰ ἀρέσῃ εἰς σέ. Χρειάζεται μόνον ἔνα σκεῦος γιὰ νὰ μαγειρευθῇ, ὀλίγα πιάτα νὰ πλυνθοῦν, καὶ ὀλίγο «πᾶνε κι' ἔλλα».

Καλή θρεπτική τροφή. — Εἶσαι βεβαία ὅτι ή οἰκογένειά σου τρέφεται καλά μὲ αὐτὸ τὸ φαγητό. Περιέχει πᾶν δὲ τι χρειάζονται τὰ σώματα γιὰ νὰ μεγαλώσουν καὶ νὰ δυναμώσουν.

Αὐτὸ τὸ φαγητὸ συντελεῖ ὥστε νὰ κάμης ὑπηρεσίαν εἰς τὴν χώραν μας. Κάμνεις οὐκονομία σιταριοῦ καὶ κρέατος τὰ ὅποια χρειάζονται γιὰ νὰ σταλοῦν ἔξω. Οἱ στρατιῶται μας καὶ οἱ σύμμαχοι τὰ χρειάζονται περισσότερον ἀπὸ ήμᾶς.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΥΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ
ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ. ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ
ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ.

Τὸ καθένα εἶνε ἀρκετὸ γιὰ μιὰ οἰκογένεια ἀπὸ πέντε πρόσωπα.

ΨΑΡΟΖΟΥΜΙ

Κουνέλι, δρυιθα, ἢ δὲ ἄλλο κρέας ήμπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῇ ἀντὶ ψάρι, ἢ τοιμάτες ἀντὶ γάλα. Τὰ καρόττα ήμποροῦν καὶ νὰ παραλειφθοῦν.
1 1) 2 πιάτιν ψάρι (φρέσκο, παστὸ ἢ κονσέρβα) 2 φλυτζάνι, καρόττα κοιμιένα
9 πατάτες καθαρισμένες καὶ ψυλοκοιμιένες 1) 4 πάσουντ ἀλατισμένο χοιρινό
1 κρομμύδι, λιανισμένο 3 φλυτζάνια γάλα
3 χουλιαριές τῆς σούπας ἀλεῦρο

Πιπέρι

Κόψε τὸ χοιρινὸ σὲ μικρὰ κομμάτια καὶ τηγάνισέ το μὲ τὸ λιανισμένο κρομμύδι ἐπὶ πέντε λεπτά. Βάλε τὸ χοιρινό, τὰ κρομμύδια, τὰ καρόττα καὶ τὴς πατάτες στὴ χύτα καὶ σκέπασὲ τα μὲ ζεστὸ νερό. Ἀφησέ τα νὰ βράσουν ὡς ὅτου μαρανθοῦν τὰ χόρτα. Ἀνακάτωσε τρεῖς χουλιαριές τῆς σούπας ἀλεῦρο μέσα σὲ φλυτζάνι κρύο γάλα καὶ ἀνακάτωσέ τα μὲ τὸ περιχομένο τῆς χύτεας γιὰ νὰ πήξῃ. Πρόσθεσε τὸ ἐπίλοιπο γάλα καὶ τὸ ψάρι ἀφοῦ βγάλῃς τὸ κόκκαλο καὶ τὸ κόψης εἰς κομμάτια. Ἀφησέ το νὰ μαγειρευθῇ ὡς ὅτου τὸ ψάρι μαλακώσῃ ἐπὶ 10 λεπτά. Σερβιρισέ το ζεστό. Ήμπορεῖς νὰ βάλῃς μιὰ χουλιαριά τῆς σούπας ἀλλο πάχος.

ΕΗΡΑ ΠΙΖΕΛΙΑ ΜΕ ΡΙΖΙ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΕΣ

1 1) 2 φλυτζάνια ρίζι
1 2 φλυτζάνια ξηρὰ πιέλια
6 κρομμύδια 2 φλυτζάνια τομάτες (φρέσκες ἢ κονσέρβα)

Μούσκεψε τὰ πιέλια ἀπὸ βραδύς σέ δύο κόρτ νεροῦ. Ἀφησέ τα νὰ

βράσουν ώς ότου μαλακώσουν μέσα στὸ νερό ποῦ ἐμούσκεψαν. Πρόσθεσε ρύζι, κροτιμύδια, τομάτα, ἀρτυσέ τα καὶ ἀφησέ τα νὰ μαγειρευθοῦν ἐπὶ 20 λεπτά.

XOMINY KAI BΩΔΙΝΟ

Τὸ χόμινυ εἶνε ἔκτακτο διὰ νὰ χρησιμοποιηθῇ εἰς τὸ φαγητό ποῦ ἀποτελεῖ τέλειο δεῖπνο, ἐάν ὑπάρχῃ φωτιὰ στὴ στόφα ὥστε νὰ μαγειρευθῇ ἐπὶ ἀρκετὸ διάστημα ἢ ἂν μεταχειρίζεσαι φάγολες κούκερ. Σὲ 1 1/2 κόρτ νεροῦ ποῦ βράσει προσθέτεις 1 χουλιαριά τοῦ γλυκοῦ ἄλας καὶ 2 φλυτζάνια χόμινυ μουσκεμένο ἀπὸ βραδύς. Ἀφησέ τα νὰ βράσουν εἰς διπλῆ κατσαρόλα ἐπὶ τέσσαρες ώρες ἢ ἀπὸ βραδύς μέσα στὸ φάγολες κούκερ. Ἡ δόσις εἶνε ἀρκετὴ γιὰ 5 φλυτζάνια. Ἡ συνταγὴ αὐτὴ ἡμιπορεῖ νὰ αὐξηθῇ καὶ νὰ μαγειρευθῇ ἀρκετά κατά διαφόρους τρόπους διὰ περισσότερα φαγητά. Τὸ χόμινυ πηγαίνει πολὺ καλά μὲ ξηρά ἢ φρέσκα ἢ κονσέρβα ψάρια, ἢ ἀπομεινάρια κρέατος καὶ χόρτων. Ἰδού ἔνας τρόπος.

5 φλυτζάνια βρασμένο χόμινυ.

1) 4 πάουντ ξηροῦ βωδινοῦ

2 φλυτζάνια γάλα

14 πατάτες

2 φλυτζάνια καρόττα

1 χουλιαριά τοῦ γλυκοῦ ἄλας

2 χουλιαριές τῆς σούπας πάχος

Λιώνεις τὸ πάχος, χύνεις μέσα τὸ ἀλεύρι, προσθέτεις τὸ κρύο γάλα, καὶ ἀνακατώνεις καλά. Τὸ ἀφήνεις νὰ μαγειρευθῇ ώς ότου πήξῃ. Κόπτεις τῆς πατάτες καὶ τὰ καρόττα σὲ τετράγωνα κομμάτια, ἀνακατώνεις ὅλα τὰ υλικὰ σὲ τετράγωνο ταψί, καὶ τό ἀφήνεις νὰ ψήθονται στὸν φούρνο ἐπὶ μίαν ώραν.

Αὐτὰ τὰ φαγητά περιέχουν καὶ τὰ πέντε εἶδη τῆς τροφῆς. Ἡ δόσις εἶνε ἀρκετὴ διὰ τὸ δεῖπνο πέντε ἀνθρώπων. Τρώγονται μὲ κροτιμάντη, μὲ φρέσκη γλυκάνη, μὲ ἐπιδόρπιο. Καὶ αὐτὸν τὸν τρόπον ἔχει κανεὶς καὶ τὰ πέντε εἶδη τῆς τροφῆς ὃπου χρειάζεται τὸ σῶμα. Τὰ πέντε αὐτὰ εἶδη ἀναγοράφονται εἰς τὴν ἐπομένην σελίδαν.

ΑΙ ΗΝΤΕ ΤΑΞΕΙΣ ΤΡΟΦΗΣ

1 χόρτα ἢ φρούτα

2 Γάλα ἢ τυρί, αὐγά, ψάρι, κορέας ἢ φασόλια.

3 Δημητριακά. Ἀραβόσιτο, ρύζι, βρώμη, σίκαλη ἢ σιτάρι.

4 Σιρόπι ἢ ζάχαρι.

5 Πάχος. Ησχειὰ τοῦ κρέατος, ἢ ινιμαργαρίνη, λάδι, βούτυρο.

Ἐκλέξατε κάτι ἀπὸ τὰς πέντε αὐτὰς τάξεις καθ' ἡμέραν.

ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ

Υπάρχουν συνταγές διὰ φαγητὰ αὐτοῦ τοῦ εἶδους εἰς ἄλλα φυλλάδια ἐκδιδόμενα ὑπὸ τοῦ τμήματος τούτου τῶν Ἡν. Πολιτειῶν.

Τὸ «Αντὶ κρέατος» φυλλάδιον ἀρ. 8 λέγει ποῖαι τροφαὶ εἶνε καλαὶ διατὰ δὲν ἀγοράζεται γάλα καὶ πῶς γίνονται μερικά φαγητά χωρὶς κρέας.

«Κάμιε δλίγην ποσότητα κρέατος νὰ διαρκέσῃ πολύ» (φυλλάδιον ἀριθ.

5) Φὰ συντελέσῃς εἰς τὸ νὰ μετριάσετε τὸν λογαριασμὸν τοῦ κρέατος. Τὰ εὐγενεστα γιαγνιὰ καὶ αἱ κρεατόπητες σᾶς διδάσκουν πῶς ἡμιπορεῖτε νὰ χορτάσετε τὴν οὐλογένειάν σας μὲ ἔνα φαγητὸ μὲ λίγο κρέας κατασκευασμένο εἰς διαφόρους τρόπους.

Ἡμιπορεῖτε νὰ κάμετε καὶ ἄλλες συνταγές μὲ συνδυασμὸ τροφῶν ἀπὸ τὰς περισσότερας τάξεις τροφῆς ποῦ ἀναφέρονται ἀνωτέρω. Αὐτὲς τῆς συνταγῆς, τῆς μεταδίδετε καὶ εἰς τοὺς γείτονάς σας.